

地域でパラリンピック競技種目「ボッチャ」を楽しむための

# ボッチャお手軽リーフレット

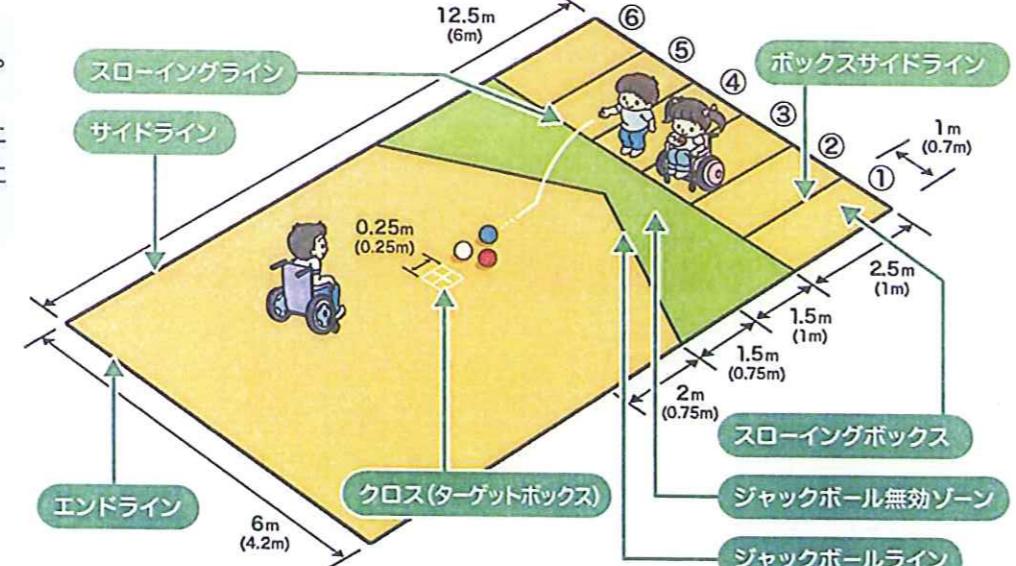


「ボッチャ」とは、的となるジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球のボールをいかに近づけるかを競うスポーツ。相手のボールを弾いて自分に優位な位置取りをしたり、さらに的を弾いて移動させることもできるため、戦略的で奥の深い競技です。

このリーフレットは、障がいのある人も誰もが一緒に気軽にパラリンピック競技種目「ボッチャ」を楽しんでいただくために作成しました。正式なルールについては、日本ボッチャ協会ホームページをご確認ください。

## コート

正式なコートサイズは、縦12.5m×横6m。バドミントンのコートと同じくらいの大きさ。会場の都合でコンパクトにする場合は、ミニコートサイズ(縦6m×横4.2m)。各サイズについては、( )内に表示。



## 必要な用具

### コートづくり用メジャー

2本(12.5m以上のもの)

### コートづくり用ラインテープ

5cm幅(正式な大きさのコートを引く場合は計64m)マスキングテープでも代用可。

### ボッチャボール

1セット: ジャックボール(目標球、白、1個)、赤(6個)、青(6個)のカラーボール。

## ボッチャ

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツです。

障がいによりボールを投げることができなくても、「ランプ」を使い、自分の意思をアシスタントに伝えることができれば参加できます。また視覚障がい者もジャックボールの位置を音で知らせたりすることで、地域で誰も

### アシスタント

公式試合では、試合中に選手と話をしたり、サインを出したり、コートを見ることはできない。選手の指示通りに、ランプを動かす。

### ランプ

手投げができない選手が、アシスタントの支援の下で、ボールを転がす道具

が一緒に楽しむこともできます。

パラリンピックなどの国際大会では、個人戦と団体戦(2対2のペア戦と3対3のチーム戦)があります。男女の区別なく障がいの程度によりクラスが分かれしており、同じクラスの選手同士が対戦します。クラスはBC1、BC2、BC3、BC4、オープンの5つで、オープン以外の4クラスがパラリンピック等の国際大会対象クラスです。



### 【制作者及び問い合わせ先】

公益財団法人身体教育医学研究所 (<http://pedam.org>)  
〒389-0402 長野県東御市布下6番地1 ケアポートみまき内  
TEL/FAX: 0268-61-6148 E-mail:wakuwaku@pedam.org

【作成協力】 東御市スポーツ推進委員会  
東御市「みんなの健康×スポーツ」実行委員会  
とうみユニバーサルスポーツクラブ  
長野県ボッチャ協会  
特定非営利活動法人 D-SHIPS32  
一般社団法人 日本ボッチャ協会 (<https://japan-boccia.net/>)

公益財団法人長野県障がい者スポーツ協会平成30年度  
障がい者スポーツ普及振興事業支援金活用事業

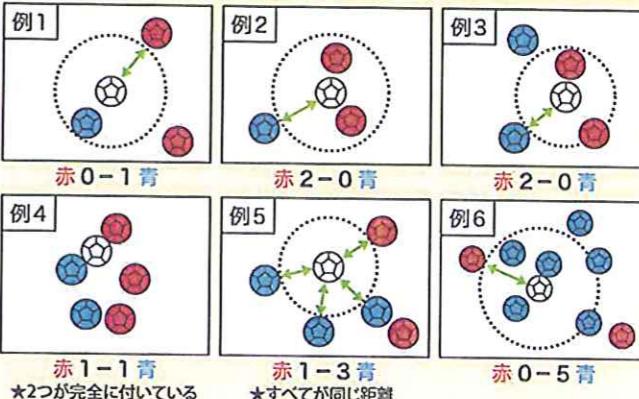


## 試合の進め方

- 試合は3人以上1組で構成されたチームで行う(エンド・試合ごとのメンバー交代は可)。
- 代表者同士で、じゃんけん(もしくはコインストス)で、先攻(赤)・後攻(青)を決める。
- スローイングボックス①③⑥には赤チーム、②④⑥には青チームの選手が入る。
- 持ち球は1人2球。
- 公式試合は6エンドを行い、合計点の高いチームを勝者とするが、状況によりエンド数を変更して行う。

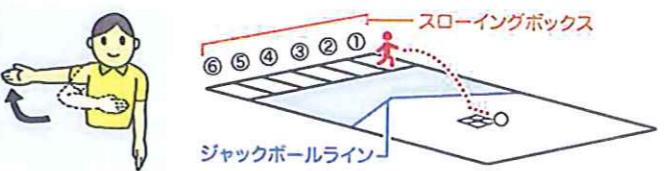


### 図 得点の例

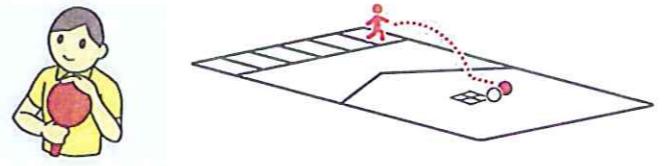


～ここまでの一連の流れが1エンドとなります。～

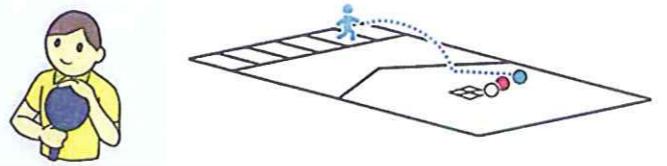
7次のエンドは、後攻チーム(青)の②のスローイングボックスの選手がジャックボール(白)を、ジャックボールラインより奥のコートに投球する(無効の場合は投球し直しとする)。



2次に、審判の指示板による合図で、ジャックボールを投げた選手が続けて最初のカラー球(赤)を投球する。



3次に、審判の指示板による合図で、相手チームの(青)の②・④・⑥いずれかの投球ボックスの選手が、カラー球(青)を投球する(チーム内の投球順は問わない)。

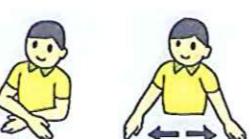


4これ以降は、審判による判定で、ジャックボールに対し、それぞれのチームの一番近いカラー球までの距離を比べ、遠い距離にあるカラー球のチームが、審判の指示板による合図で、投球する。

☆ジャックボールからの距離が等距離の場合は、最後に投球したチームが次に投球する。その後、等距離が続いた場合は、等距離が崩れるか、どちらかのチームが全てのボールを投げきるまで、両チーム交互に投球する。

5両チームのすべてのカラー球を投げ終わったら、審判は「ボールフィニッシュ!」と宣言。

6審判が得点をつけ(図 得点の例参照)、指示板により結果を選手に伝える。必要があれば代表者(もしくは選手全員)に確認してもらう。



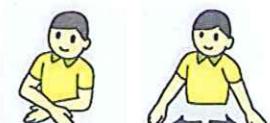
得点が確定したら、審判は「エンドフィニッシュ!」と合図し、審判はジャックボール(白)を手に取り、1エンドを終了。選手にボールを回収してもらう。



### 得点の数え方のポイント

- 1) ジャックボールに近いカラー球はどのボールか?  
→ジャックボールに近いボールのチームが勝ち!
- 2) 負けチームのボールで、ジャックボールに一番近いボールはどのボールか?
- 3) 2)のボールからジャックボールまでの距離内にある、勝ちチームのボールはいくつか?で得点を数える。

得点の表示例  
(3 points for Blue)



### 基本ルール

日本ボッチャ協会正式競技規則に準拠しますが、一部特別ルールを適用し行います。反則については注意のみとし、ペナルティは課さないこととします。

- スローイングラインを踏んだりして投球したボールは無効(デッドボール)となり、審判は他のボールに当たる前にそのボールを取り除く。
- コート外に出たボールおよび接地面がラインに触れているボール(オンラインボール)は無効(アウトボール)となる。
- 試合中にジャックボールが無効(アウトボール)になった場合、ジャックボールをクロスに置き、その他のカラー球は動かさずに、4以降の流れで、試合を再開する。



図1試合2エンドでタイブレイクの結果、青チームが勝った場合のスコアのつけ方

# カローリング

カローリングは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツ〈カーリング〉からヒントを得て誕生した、3世代ができる新しいスポーツです。体育館やオフィスなどの屋内フロアで、よりスリリングに楽しむことができるよう開発した高性能ペアリングホイールをつけた「ジェットローラ」を、フロアの先端に設けたポイントゾーンを目標に走行させ、相手チームと交互に投球し、ぶつけ合いをして得点を競います。

## 用 具

## ☆ジェットローラ

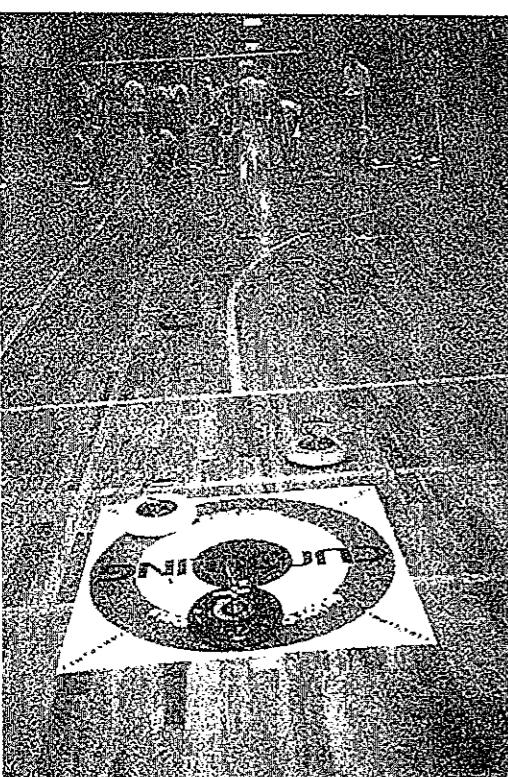
裏側に3個のホイールがあり、床面を回転走行する。

橙・青・緑・黄・黒・赤の6個で1チーム分。

## ☆ポイントゾーン

94cmの正方形に中心から赤・黄・青の3色の同心円が描かれた標的

## ☆専用スコアカード



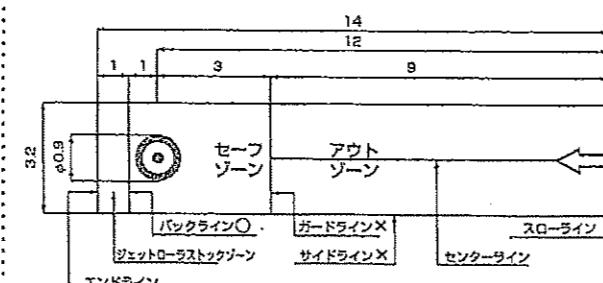
## 人 数

## ☆1チーム3人

## 場 所 (コート)

## ☆フロアコートの寸法

単位m



## ルール (進め方)

- ① 先攻、後攻をじゃんけんで決める。
- ② 先攻チームのファーストプレーヤーが自チームの橙のジェットローラを投球する。以下、各チーム交互に全部（12個）投球する。（1イニング終了）
- ③ ガードラインを完全に越えていない場合や、サイドラインに接触した場合はアウトとなり、そのジェットローラーは除去される。
- ④ 全部投球し終わってから得点計算をする。
- ⑤ 2イニング目からは、直前のイニングに得点したチームが先攻となる。（0対0の引き分けの場合は、次のイニングの先攻、後攻は変わらない）
- ⑥ 6イニングまで行う。5イニング目はラッキーイニング。

運動量	★★
技 能	★★★
準 備	★★★

橙	橙	青	青	緑	緑	黄	黄	黒	黒	赤	赤
先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻	先攻	後攻
ファーストプレーヤー				副主将				主将			

## [ルール]

## ☆投球フォーム

① 床面に片膝または両膝をつき、ジェットローラのハンドルに手のひらを軽くあて、2、3回前後に軽く滑らせ目標に向けて押し出すように投球する。

② 足が投球ラインを越えるとアウト、オンラインはセーフ。立ったり、走りながらの投球及び中腰姿勢の投球は全てアウト。投球する際に手がラインを越え、床面についてもアウトにならない。

## ☆投球時の反則と処置

① 競技者が投球順序を間違えて、味方、又は相手チームの競技者より先に投球した場合、その競技者の投球したジェットローラはアウトになりただちに除去される。

② 競技者が投球姿勢に入った時、投球ラインで待機する他の競技者は声を出したり身体を動かしたり競技者の投球妨害をしてはならない。

③ 投球時の反則によるジェットローラの起因により、セーフゾーン及びポイントゾーンにあるジェットローラが移動した場合は、両チームの副主将が協議の上、元の位置に戻す。

④ 競技者が相手チームのジェットローラを投球した場合、ただちに競技を中断し、違反したチームのジェットローラーはすべてアウトになり、除去される。このイニングでは、一方のチームのファーストプレーヤーから単独投球で競技を進行する。

⑤ 競技者が自分が使用する2個のジェットローラの投球する順序を間違えて投球した場合、その競技者の使用する2個のジェットローラはアウトとなり、そのチームの得点は0点とする。

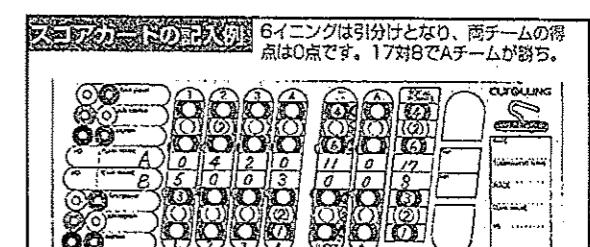
トローラはアウト。

⑥ 競技者が味方チームの競技者の使用するジェットローラを間違えて投球した場合、投球された競技者のジェットローラーもアウトになり、違反した競技者の使用するこのジェットローラもアウト。

## ☆得点と判定

① 中心に最も近い位置にジェットローラを投球したチームの勝ちとなり、負けたチームは、たとえポイントゾーン上にジェットローラがあつても0点とする。負けチームのジェットローラの中で最も中心に近いものよりさらに中央部にある勝ちチームのジェットローラに得点権があり、ポイントゾーンに示されている得点の合計が、このイニングの得点になる。

② 5イニング目のラッキーイニングのみ、ジェットローラが同じ色のポイントゾーンに停止し、得点となる場合、赤6点、黄5点、青4点のボーナス得点で計算する。



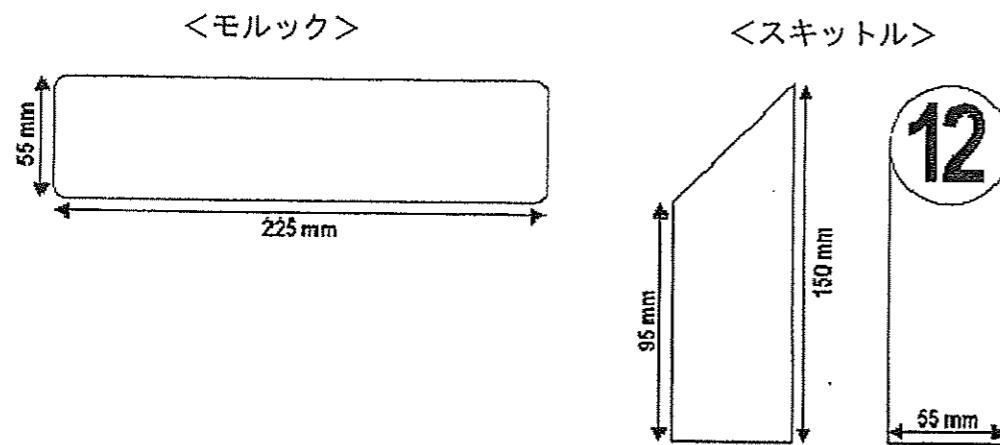
## 記入方法

- 上段に味方チーム名と各競技者名、下段に相手チーム名を記入します。
- 各イニングにおいて先攻チームは「○」の空白箇にマークします。
- 両チームの各イニング毎の合計得点は中央部の空白部に記入します。
- 各イニングにおいて第チームの赤、黄、青の各ジェットローラが得点となった場合、別紙の赤、黄、青の各枠内に該当する得点を記入する。

## モルック ルール

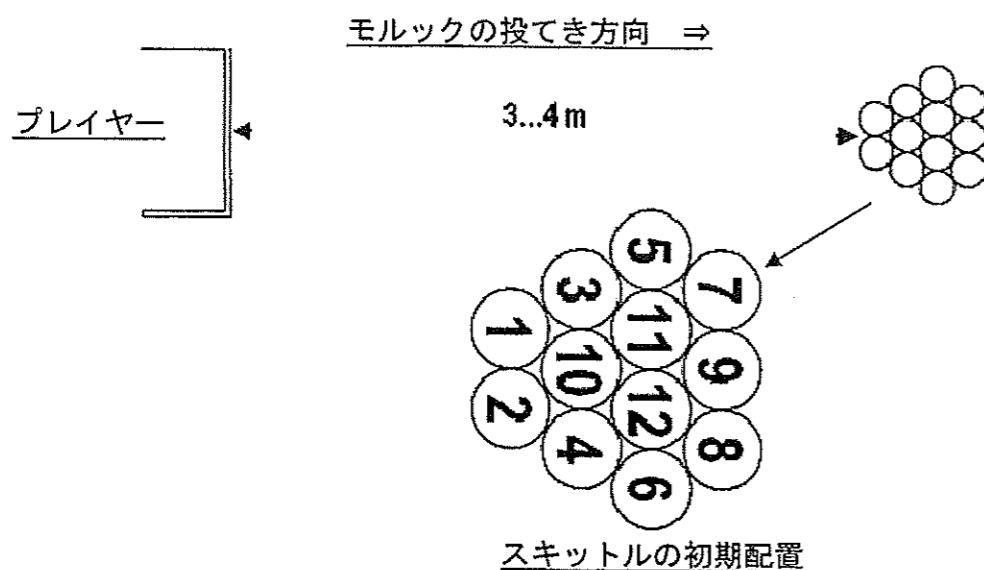
### (概要)

- プレイヤーは、モルック (mölkky) と呼ばれる木製の棒を投げて、スキットル (skittles) と呼ばれる木製のピンを倒します。
- スキットルの倒れた本数とそこに書かれた数字により得点を得ます。
- その得点の合計を先にちょうど50点にしたプレイヤーの勝利です。



### (プレイエリア)

- プレイエリアは下図のようになります。
- スキットルを初期配置図のように並べます。



### (ゲームの進め方／得点方法／)

- プレイヤーの先攻・後攻を任意の方法で決めます。
- 最初のプレイヤーが投てき後、両プレイヤーが交互に投げます。
- 得点方法  
倒れたスキットルの本数を数え、下表に従って得点を加算していきます。

得 点 表

パターン	スキットルの倒れた数	得 点
①	0本	0点
②	1本	倒れたスキットルに書かれた数
③	2本 以上	倒れたスキットルの本数

※なお、数えるのは完全に倒れたスキットルのみとします。

モルックや別のスキットルの上に重なったものは数えません。

- ちょうど50点になったプレイヤーが出たらラウンド終了です。⇒ 7) へ  
もし50点を超えてしまったら、そのプレイヤーの得点は25点に戻されます。  
⇒ちょうど50点になってない場合、5) に続きます。
- 倒れたスキットルを、その位置で起こします。  
⇒このため、スキットルの位置は次第にばらついてきます。  
これにより、ちょうど50点にするためにどのような順でスキットルを倒すかの戦略が重要になります。
- 次のプレイヤーが投てきを行います。以降、3) 以下を繰り返します。
- この時の得点が各プレイヤーの得点となります。  
これを4ゲーム繰り返し、合計得点の多いプレイヤーが勝利となります。  
⇒勝利条件は任意で設定すると良いです。  
(例：①ゲーム数 ②目標得点に達するまで、等)。

### (その他ルール)

- 3回連続で得点できなかった（スキットルを倒せなかった）プレイヤーは失格となります。そのラウンドでの以降の投てきは出来なくなり、得点は0点となります。
- 投てきは下投げで行ってください。  
⇒公式ルールでは記載がありませんが、安全等の観点からお願いします。

# スカットボール

スタートラインより、専用スティックにて球を打撃し、スカット台の得点ホールに球を打ち入れて得点を競うゲームです。

## 用具

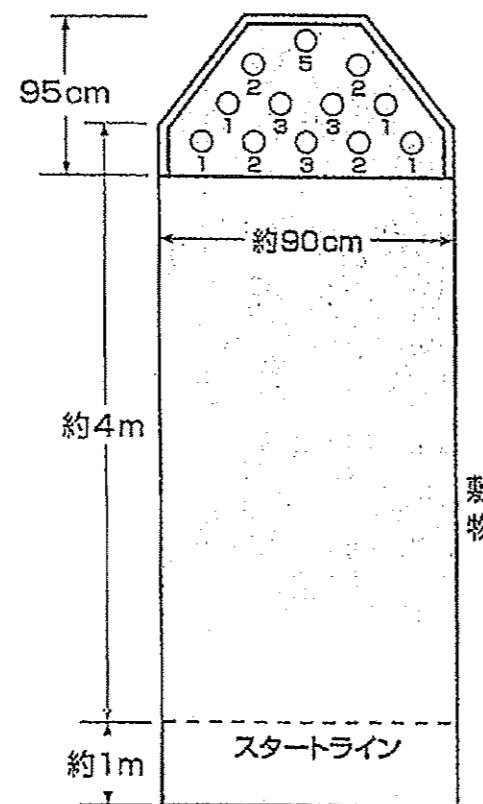
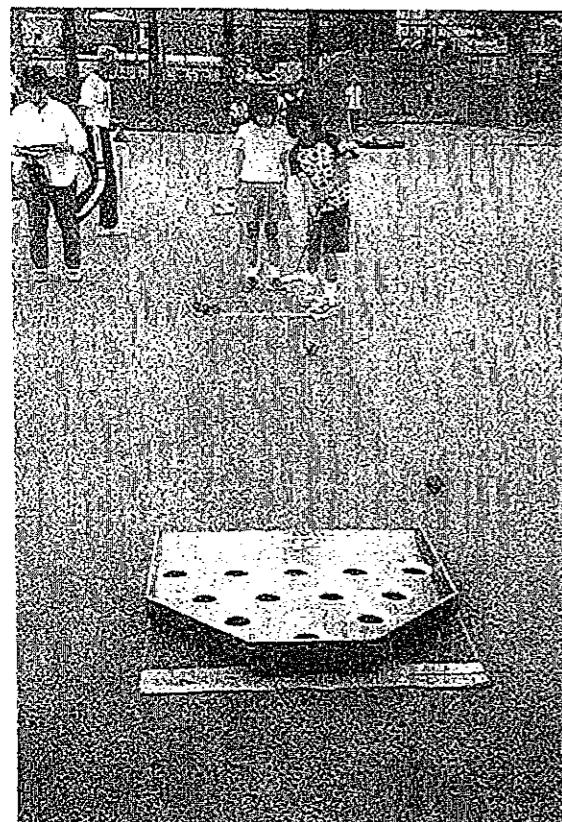
- ☆スカット台
- ☆赤・白球 各5個
- ☆スティック
- ☆レーンマット

## 人数

- ☆個人戦
- ☆チーム対抗戦
- 競技人員は、1チーム1名～5名程、2チームで行う。

## 場所(コート)

☆1コート2×7m程度の平たんな場所にレンマットを敷き、スカット台を置いて行う(コート右図)



運動量	★★
技能	★★
準備	★★

## ルール(進め方)

- ① ジャンケン等により、先攻(赤球)、後攻(白球)を決める。  
※チーム別に赤玉、白玉を決めておいても良い。
- ② 先攻競技者は、第1打をスタートラインよりスティックにて、スカット台の得点ホールに向け打撃する。次に後攻競技者が第1打を先攻競技者同様に打撃する。第2打以降第5打まで交互に第1打同様に打撃し、それぞれの得点ホールに入った得点を計算し得点とする。  
次に先攻後攻を交代し、再度同様の競技をし、総合得点を1回戦の得点とする。
- ③ 2回戦以降は競技者を交代し、1回戦同様競技を行う。  
※競技者が少ない場合は、チーム人数を同じにし、1人の競技者が複数回競技を行っても良い。
- ④ 得点ホールに入った球はそのままとし、打撃を終えた球がコース上に残った場合は、必ずその都度コース外に除外する。
- ⑤ 打撃はマット上であれば、スタートライン(スタートライン含む)からスタートエリアのどの地点から打撃しても構わない。
- ⑥ パーフェクト特典として、5個全て得点

ホールに球が入った場合、得点ホールに入っている全ての球を除外した上で、1球のみ、全ての球を入れた競技者が打撃し、ホールに入った時はその得点をその回の得点に加算される。

## 勝敗の決定

- ① すべての競技を終えたら、チーム別に総合得点を計算し得点の多いチームを勝ちとする。  
② 総合得点が同じの場合は、プレイオフとし、代表者による決定戦を行う。  
※ジャンケン等で先攻後攻を決める。先攻から5個全て打撃し得点を計算する。次に後攻が5個全て打撃し得点を計算し得点の多いチームの勝利とする。勝利したチームには1点を総合得点に加算し得点とする。  
※プレイオフでも得点が同じ時は、サドンデスとし、代表者が先攻後攻交代で1打ずつ打撃し、得点の多いホールに球を入れたチームが勝利とする。勝利したチームには1点を総合得点に加算し得点とする。  
決着がつかない場合は更に決着のつくまで続行する。

## 【得点表】

チーム名	1回戦	2回戦	3回戦	4回戦	5回戦	総合得点
	/計	/計	/計	/計	/計	
	/計	/計	/計	/計	/計	